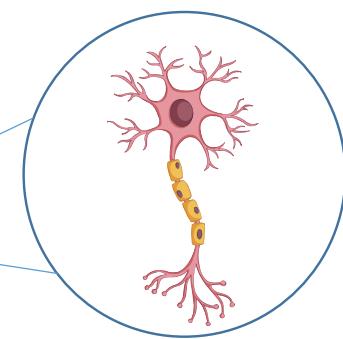


哺乳媽媽 服用含碘補充劑！

需
要



均衡飲食，就算每日有
食魚都唔夠碘質呀！



懷孕及哺乳媽媽每天需要攝取**至少250微克碘¹**，供應自己及寶寶生長和腦部發育所需。
碘質不足會影響寶寶發展。

100克(2兩半)的鹹水魚含5-60微克碘²



建議懷孕婦女及哺乳媽媽：

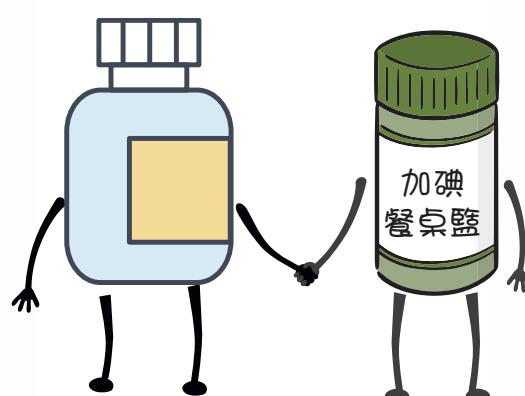
每天服用
含最少150微克碘的
孕婦多種維生素及
礦物質補充劑³

✓ 選擇補充劑時：
留意產品標籤，查看
碘質的含量

含量
碘 -- 150 微克
Iodine -- 150 micrograms

✓ 諮詢你的醫生、
藥劑師或營養師

同時



使用加碘食鹽提示

- 每天食鹽的總攝入量應少於5克(1茶匙)
- 宜在上菜時才放下少量



增加膳食中的碘質

- 轉用加碘的食鹽來煮食
- 選擇碘質豐富的食物：
海魚、海產、雞蛋、
牛奶及奶製品、紫菜、
海帶



想知道含碘質食物資訊？
掃描睇睇啦！

若未能服用含碘補充劑，我們建議你**必須增加**日常飲食中的碘質。

1. World Health Organization. (2007). *Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination: A guide for programme managers* (3rd ed.). Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43781/9789241595827_eng.pdf;jsessionid=3917D7F16C0B96649328118E517471B1?sequence=1

2. 食物安全中心 (2011)。《風險評估研究第45號報告書:香港成年人從膳食攝入碘的情況》。取自: https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_12_Dietary_Iodine_Intake_HK.html

3. Department of Health, HKSARG. 2021. Joint recommendation on Iodine Intake for pregnant and lactating women.